Nichts zu lösen

Wenn Suchen nicht mehr hilft

Jérôme Zenastral

Vorwort

Dieses Buch wurde nicht geschrieben, um irgendetwas zu erklären. Es gibt keine Antworten, eröffnet keine Wege und schlägt keine Lebensweise vor.

Es entstand aus einer einfachen Feststellung heraus: Viele Menschen sind müde. Nicht nur körperlich oder psychisch müde, sondern müde davon, ihr Leben wie ein Projekt zu betrachten, das es zu meistern gilt.

Müde davon, verstehen zu müssen. Müde davon, sich weiterentwickeln zu müssen. Müde davon, ein ausgeglichenerer, bewussterer und erfüllterer Mensch werden zu müssen.

Dieser Text versucht weder, von dieser Müdigkeit abzulenken, noch sie zu verändern. Er begnügt sich damit, sie zu betrachten, ohne sie als Problem zu behandeln.

Er spricht von Angst, Glück und der Suche nach Sinn, nicht um sie zu lösen, sondern um sie so erscheinen zu lassen, wie sie im Alltag erlebt werden.

Diese Seiten können in einem Zug gelesen oder jederzeit zugeschlagen werden. Es gibt nichts zu merken, nichts anzuwenden, nichts zu überprüfen.

Wenn etwas nachhallt, erfordert das keine weiteren Schritte. Wenn nichts nachhallt, gibt es nichts zu suchen.
Dieses Buch ist kein Übergang. Es ist kein Anfang. Es ist kein Abschluss.

Es begleitet einfach für einen Moment das, was bereits da ist.

Und dann geht das Leben weiter.

Die Angst ist schon da

Angst kommt nicht immer als identifizierbare Emotion daher. Sie äußert sich nicht unbedingt in Form von Beklemmung, Panik oder einer bestimmten Sorge.
Oft ist sie eher unauffällig.

Sie ist da, wenn man morgens aufsteht. In der Art, wie man den Tag vorwegnimmt. In dieser leichten Grundspannung, die selbst die einfachsten Handlungen begleitet.

Die Angst ist da, wenn man Entscheidungen treffen muss, selbst bei alltäglichen Dingen. Wenn ein Gedanke sagt, dass man die richtige Wahl treffen muss. Wenn ein anderer hinzufügt, dass man sich nicht irren darf.

Sie ist da in dem Bedürfnis, vorauszuplanen. In der Gewohnheit, sich Gedanken über die Zukunft zu machen. In dem Eindruck, dass es besser ist, vorbereitet zu sein, für den Fall der Fälle.

Angst ist nicht immer mit etwas Bestimmtem verbunden. Sie hat nicht unbedingt einen klaren Gegenstand.

Sie kann auch dann da sein, wenn eigentlich alles gut läuft.

Sie schleicht sich in den Gedanken ein, dass man auf Nummer sicher gehen sollte. Sein Leben absichern. Seine Entscheidungen absichern. Seine Zukunft absichern.

Manchmal manifestiert sie sich in einer sozial sehr akzeptablen Form: Vorsicht, Verantwortung, Ernsthaftigkeit, das Bestreben, alles richtig zu machen.

Nichts davon ist an sich problematisch. Und doch ist etwas angespannt.

Oft hat man den Eindruck, dass man ein gewisses Gleichgewicht aufrechterhalten muss. Nicht zu sehr loslassen. Nicht zu sehr die Kontrolle verlieren.

Als ob etwas im Inneren wachsam bleiben müsste.

Die Angst ist auch in der Beziehung zur Zeit vorhanden.

In dem Gefühl, dass sie schnell vergeht. Oder dass sie schlecht vergeht. Oder dass man etwas damit anfangen müsste.

Sie ist da, wenn ein Tag „verloren" scheint. Wenn nichts Besonderes erreicht wurde. Wenn es nicht viel zu erzählen gibt.

Dann werden die Gedanken aktiv. Sie versuchen zu rechtfertigen. Einen Wert zu geben. Zu erklären, warum diese Zeit nicht nutzlos war.

Diese Aktivität ist nicht harmlos. Sie ist eine Art, sich selbst zu beruhigen.

Die Angst ist da, wenn man einen Sinn geben muss. Wenn das Erlebte etwas bedeuten muss.

Sie ist da in der Vorstellung, dass ein Leben eine Richtung haben sollte. Eine Kohärenz. Eine Entwicklung.

Selbst diejenigen, die sagen, dass sie nichts erwarten, spüren manchmal diesen Druck. Er ist subtil. Fast unsichtbar.

Er sagt nicht immer „ich habe Angst". Er sagt eher: *man müsste*, *ich sollte*, *das ist noch nicht das Richtige*.

Die Angst ist da, weil man Bestätigung braucht, wer man ist. Was man wert ist. Was aus einem wird.

Sie kann sich hinter dem Wunsch nach Glück verstecken. Oder hinter dem Wunsch nach Frieden. Oder hinter dem Streben nach Verständnis.

Dann nimmt sie edlere Formen an. Akzeptablere. Aber die Spannung bleibt.

Im Grunde gibt es diesen Eindruck, dass es etwas zu bewahren gibt. Etwas zu erhalten. Etwas, das verloren gehen könnte.

Ohne immer zu wissen, was.

Die Angst ist schon da, bevor man über den Tod nachdenkt. Bevor man an ein Ende denkt. Bevor man sich metaphysische Fragen stellt.

Sie ist da, sobald das Leben als etwas empfunden wird, das auf einem selbst lastet.

Sobald man das Gefühl hat, dass man durchhalten muss. Durchhalten. Durchbeißen. Seinen Platz behaupten.

Nichts davon ist pathologisch. Nichts muss korrigiert werden.

Es geht einfach darum, zu erkennen, dass diese Angst kein Zufall ist. Sie ist kein persönlicher Mangel. Sie ist keine Schwäche.

Sie ist bereits da, integriert in die normale Art und Weise, wie man sein Leben lebt.

Sie so anzuerkennen, lässt sie nicht verschwinden. Aber vielleicht hört sie auf, ein Problem zu sein, das es zu lösen gilt.

Und manchmal reicht das schon aus, damit sich etwas löst, ohne Anstrengung.

Leben, um glücklich zu sein

Selten sagt jemand offen, dass er lebt, um glücklich zu sein. Der Satz klingt naiv, fast kindisch.

Und doch ist er oft da, im Hintergrund.

In den Entscheidungen, die wir treffen. In den Verzichten, die wir akzeptieren. In den Kompromissen, die wir rechtfertigen.

Glücklich zu sein wird zu einem stillen Maßstab. Nicht immer als freudige Erwartung, sondern als Notwendigkeit.

Es geht nicht unbedingt darum, intensive Freude zu suchen. Oft geht es einfach darum, dass es einem nicht allzu schlecht geht. Sich über Wasser zu halten. Ein gewisses Gleichgewicht zu bewahren.

Glück nimmt dann bescheidene Formen an. Ein bisschen Ruhe. Ein bisschen Sicherheit. Ein bisschen Anerkennung. Nichts Übertriebenes.

Aber selbst dann entsteht eine gewisse Anspannung.

Denn sobald Glück zu einer Bedingung wird, beginnt man, das Leben zu bewerten.

Momente werden verglichen. Situationen werden klassifiziert. Zeitabschnitte werden beurteilt.

Das ist in Ordnung. Das ist nicht in Ordnung. Das könnte besser sein.

Glück wird zu einem Kriterium.

Es ermöglicht zu messen, ob man auf dem richtigen Weg ist. Ob man die richtigen Entscheidungen getroffen hat. Ob man sich in die richtige Richtung bewegt.

Und wenn dieses Kriterium nicht erfüllt ist, entsteht Unruhe.

Nicht immer eine offene Traurigkeit. Eher ein diffuses Gefühl des Mangels.

Etwas ist noch nicht da. Oder ist nicht mehr da. Oder war nie wirklich da.

Dann werden die Gedanken aktiv.

Sie versuchen zu verstehen, was das Glück verhindert. Sie untersuchen die Umstände. Sie analysieren die Beziehungen. Sie hinterfragen die Vergangenheit. Sie antizipieren Veränderungen.

Diese Aktivität kann sehr subtil sein. Sehr vernünftig. Sehr gut begründet.

Aber sie basiert auf einer einfachen Hypothese: Glück hängt von etwas ab, das angepasst werden muss.

Eine Situation. Eine Einstellung. Ein Verständnis. Ein innerer Zustand.

Das Leben wird dann zu einer diskreten Baustelle. Etwas, das verbessert werden muss. Das wieder ins Gleichgewicht gebracht werden muss. Das optimiert werden muss.

Selbst wenn man nicht mehr nach „absolutem" Glück sucht, bleibt oft diese minimale Erwartung: dass die Dinge einigermaßen gut laufen.

Diese Erwartung scheint legitim. Das ist sie auch.

Aber sie führt auch zu einer permanenten Wachsamkeit.

Aufmerksam sein für alles, was stören könnte. Vermeiden, was Leid verursachen könnte. Korrigieren, was das Gleichgewicht bedroht.

Leben, um glücklich zu sein, gleicht nicht immer einer begeisternden Suche. Oft gleicht es eher einem vorsichtigen Umgang mit dem Leben.

Und dieser Umgang ist anstrengend.

Er ist anstrengend, weil er voraussetzt, dass es etwas zu bewahren gibt. Etwas zu schützen. Etwas, das verloren gehen könnte.

Glück ist in diesem Zusammenhang keine Erfahrung mehr. Es wird zu einer Verantwortung.

Man muss dafür sorgen, dass es Bestand hat. Oder dass es zurückkommt. Oder dass es nicht zu weit weggeht.

Dieser Druck ist nicht immer bewusst. Er ist Teil der Lebensweise.

Man kann sagen, dass man nichts sucht, während man innerlich angespannt ist bei dem Gedanken, nicht glücklich zu sein.

Man kann sagen, dass man das Leben so akzeptiert, wie es ist, während man insgeheim hofft, dass es ein wenig angenehmer wird.

Daran ist nichts Falsches. Nichts, was man anprangern müsste.

Es geht einfach darum zu erkennen, dass das Streben nach Glück nicht immer eine freudige Suche ist.

Oft ist es eine Art, sich selbst zu beruhigen. Ein Versuch, etwas zu stabilisieren.

Und solange diese Erwartung besteht, kann die Angst weiterhin ruhig in freundlicheren Formen zirkulieren.

Das zu erkennen, ändert scheinbar nichts. Das Leben geht weiter. Die Wünsche auch. Die Impulse auch.

Aber manchmal reicht es schon, anzuerkennen, dass das Glück zu einer Pflicht geworden ist, um die Anstrengung ein wenig zu lockern.

Ohne auf die Freude zu verzichten. Ohne die angenehmen Momente zu verachten.

Indem man einfach die Vorstellung aufgibt, dass man leben muss, um glücklich zu sein.

Wenn das Suchen anstrengend wird

Das Suchen wird nicht immer als Unruhe empfunden. Es kann ruhig sein. Diskret. Fast vernünftig.

Das Suchen, um zu verstehen, was nicht stimmt. Das Suchen, um zu verbessern, was verbessert werden könnte. Das Suchen, um dieselben Fehler nicht mehr zu wiederholen.

Dieses Suchen kann den Eindruck vermitteln, dass man vorankommt. Dass man nicht passiv bleibt. Dass man sein Leben in die Hand nimmt.

Und eine Zeit lang scheint es notwendig zu sein.

Es gibt Fragen, die man sich stellen muss. Anpassungen, die man vornehmen muss. Nützliche Erkenntnisse.

Aber nach und nach wird man müde.

Nicht unbedingt auf einmal. Eher wie eine fortschreitende Abnutzung.

Die Suche wird permanent. Sie hört nicht mehr wirklich auf.

Selbst in ruhigen Momenten bleibt diese Hintergrundaktivität bestehen: *Was sagt das über mich aus? Was habe ich noch nicht gesehen? Was sollte ich verstehen?*

Das Suchen wird zu einer Haltung.

Es geht nicht mehr nur darum, ein bestimmtes Problem zu lösen, sondern bereit zu sein, ein neues zu entdecken.

Diese Wachsamkeit ist anstrengend.

Sie vermittelt den Eindruck, dass innerlich immer etwas zu tun ist. Etwas zu korrigieren. Etwas zu erhellen.

Selbst die Ruhe wird verdächtig. Selbst die Stille verlangt nach einer Interpretation.

Wenn nichts passiert, fragt sich der Verstand, warum.
Wenn eine Schwierigkeit verschwindet, fragt er sich, wann die nächste kommen wird.

Das Suchen kann dann subtilere Formen annehmen.
Das Streben, präsenter zu sein. Das Streben, ausgerichteter zu sein. Das Streben, wahrhaftiger zu sein.

Die Suche wird verfeinert, aber die Anstrengung bleibt dieselbe.

Es bleibt immer das Gefühl, dass etwas fehlt. Dass das, was man erlebt hat, noch nicht ausreicht. Noch nicht richtig ist.

In diesem Stadium hängt die Müdigkeit nicht mehr nur mit den Lebensumständen zusammen. Sie hängt mit der ständigen Anstrengung zusammen, sich selbst zu verstehen.

Es entsteht eine besondere Müdigkeit. Weder körperlich noch emotional im üblichen Sinne.

Eine Müdigkeit der Selbstbeobachtung.

Man kann viel verstanden, viel an sich gearbeitet und viel erforscht haben.

Und sich dennoch schwerer fühlen als zuvor.

Nicht weil die Suche gescheitert wäre, sondern weil sie kein sichtbares Ende mehr hat.

Dann kommt ein ganz einfacher Moment.

Keine Offenbarung. Kein spektakulärer Aha-Moment.
Nur eine Müdigkeit.

Ein innerer Satz, manchmal kaum formuliert: *Ich kann nicht mehr suchen.*

Dieser Satz ist kein Schlusspunkt. Er ist keine Entscheidung.

Er markiert einfach einen Punkt, an dem die Anstrengung nicht mehr auf die gleiche Weise fortgesetzt werden kann. Das Suchen wird zu kostspielig.

Nicht weil die Wahrheit erreicht wäre, sondern weil die Energie für die Suche erschöpft ist.

An diesem Punkt fühlen sich viele als Versager. Sie glauben, etwas verpasst zu haben. Oder nicht weit genug gegangen zu sein.

Aber diese Müdigkeit ist nicht unbedingt ein Problem.

Vielleicht zeigt sie einfach, dass die Suche, so wie sie durchgeführt wurde, nicht mehr aufrechtzuerhalten ist.

Dagegen kann man nichts tun.

Man sollte weder um jeden Preis weitermachen noch dramatisch aufgeben.

Man sollte einfach anerkennen, dass das Suchen schwer geworden ist.

Und manchmal, ohne bewusste Entscheidung, löst sich etwas.

Die Suche hört nicht aus eigenem Willen auf. Sie hört aus Mangel an Energie auf.

Und in dieser Verlangsamung liegt nicht unbedingt eine Antwort.

Es gibt nur etwas weniger Anstrengung.

Und das kann für eine gewisse Zeit ausreichen.

Selbst Spiritualität ermüdet

Es kommt ein Moment, in dem die Suche ihre Sprache ändert. Sie spricht nicht mehr von Erfolg, von Ausgeglichenheit oder gar von Glück.

Sie spricht von Bewusstsein. Von Präsenz. Von Befreiung.

Die Suche wird spirituell.

Das kann ganz einfach beginnen. Mit einer Lektüre. Einer Begegnung. Der Intuition, dass das Problem nicht nur in den Umständen liegt, sondern in der Art und Weise, wie man sein Leben lebt.

Für viele ist das eine Erleichterung.

Es gäbe nicht nur Dinge im Leben, die es zu reparieren gilt, sondern etwas, das man tiefer betrachten muss.

Spiritualität eröffnet einen Raum. Sie scheint eine breitere Perspektive zu bieten. Weniger persönlich. Weniger auf die individuelle Geschichte konzentriert.

Für eine Weile beruhigt das.

Die Schwierigkeiten bekommen eine andere Bedeutung. Das Leiden wird zu einem Signal. Emotionen werden beobachtet, statt bekämpft.

Aber nach und nach taucht etwas Vertrautes wieder auf.
Die Anstrengung.

Sie ist diskreter. Raffinierter. Aber sie ist da.

Man müsste präsenter sein. Bewusster. Weniger identifiziert. Weniger vom Ego eingenommen.

Die Suche ist nicht verschwunden. Sie hat nur ihr Ziel geändert.

Es geht nicht mehr darum, sein Leben zu verbessern, sondern seine Beziehung zum Leben.

Es geht nicht mehr darum, glücklich zu sein, sondern wach, im Einklang oder innerlich frei.

Die Worte variieren, aber die Struktur bleibt dieselbe.

Es gibt immer jemanden, der etwas erreichen will. Auch wenn dieses Etwas als Abwesenheit von jemandem dargestellt wird.

Dieser Widerspruch wird selten sofort erkannt. Er ist subtil. Fast elegant.

Spiritualität kann dann anspruchsvoll werden.

Seine Gedanken beobachten. Seine Reaktionen überwachen. Seine Bindungen hinterfragen. Das Ego bis in seine feinsten Formen aufspüren.

Selbst die Ruhe wird hinterfragt. Selbst die Stille wird interpretiert. Selbst der Frieden wird verdächtig, wenn er nicht „tief" ist.

Die Müdigkeit kehrt zurück.

Keine grobe Müdigkeit. Eine innere, gedämpfte Müdigkeit.

Das Gefühl, dass man immer wachsam sein muss. Nicht zurückfallen. Sich nicht identifizieren. Sich nicht wieder einnehmen lassen.

Manche Menschen erkennen das. Andere halten durch.

Sie sammeln Lehren. Retreats. Praktiken. Erkenntnisse. Und doch bleibt etwas angespannt.

Spiritualität befreit in diesem Stadium nicht mehr. Sie hält fest.

Nicht aus böser Absicht, sondern weil sie von demselben stillen Glauben getragen wird: dass es etwas zu erreichen gäbe.

Wenn diese Müdigkeit auftritt, wird sie oft missverstanden.

Man glaubt, es mangele einem an Disziplin. Oder an Aufrichtigkeit. Oder an Ausdauer.

Man wirft sich vor, nicht bis zum Ende durchzuhalten.

Aber diese Müdigkeit ist kein spiritueller Misserfolg.

Vielleicht ist sie einfach nur ein Zeichen dafür, dass selbst die edelste Suche nicht ersetzen kann, was bereits da ist.

Es gibt nichts in der Spiritualität, was man ablehnen müsste. Nichts, was man verurteilen müsste.

Sie hat ihren Platz. Sie hat ihre Rolle.

Aber sie entgeht nicht der Abnutzung, sobald sie zu einem Projekt wird, das von einem inneren Zentrum getragen wird.

Das zu erkennen, bringt keinen Vorteil. Es bietet keine Überlegenheit.

Es kann sogar eine Leere hinterlassen.

Wenn Spiritualität ermüdet, was bleibt dann?

Diese Frage erfordert keine sofortige Antwort.

Sie kann offen bleiben.

Und manchmal hört in diesem Nicht-Wissen endlich etwas auf, weitergehen zu wollen.

Der Moment, in dem man nicht mehr weitermachen kann

Es gibt nicht immer ein bestimmtes Ereignis. Nicht unbedingt eine Krise. Nicht unbedingt einen Zusammenbruch.

Manchmal ist es viel einfacher.

Eines Morgens kommt die Anstrengung nicht wieder in Gang. Die gewohnte Motivation reagiert nicht mehr. Was bisher antrieb, bleibt still.

Es gibt keine klare Entscheidung. Niemand sagt: *Ich höre auf*. Es gibt nur dieses Gefühl: *Ich kann nicht mehr so weitermachen wie bisher.*

Dieser Moment ist oft unauffällig. Er fällt nicht sofort auf.

Äußerlich geht das Leben weiter. Die Handlungen sind da. Die Verpflichtungen auch.

Aber innerlich ist etwas stehen geblieben.

Kein Verständnis. Keine Gewissheit.

Eine Energie.

Die Energie, die die Suche angetrieben hat. Das Bemühen zu verstehen. Der Wille, voranzukommen.

Diese Energie ist nicht freiwillig verschwunden. Sie ist einfach erschöpft.

Lange Zeit schien es selbstverständlich, weiterzumachen. Auch wenn es schwierig war, war es doch selbstverständlich.

Und dann ist es nicht mehr selbstverständlich.

Es kann eine Art Verwirrung geben. Ein Gefühl des Schwebens. Als wäre ein Motor ohne Vorwarnung abgestellt worden.

Was tun, wenn man nicht mehr sucht, wenn man nicht mehr vorankommt,

wenn man nichts mehr verfolgt?

Diese Frage kann beunruhigend sein.

Sie kann den Eindruck erwecken, man würde zurückweichen.

Sich verlieren.

In der Schwebe bleiben.

Aber dieser Moment ist nicht unbedingt ein Rückschlag.

Er ist auch kein Endpunkt.

Er ist einfach der Punkt, an dem die Anstrengung keine Rechtfertigung mehr findet.

Weiterzusuchen würde eine Energie erfordern, die nicht mehr vorhanden ist. Und so zu tun, als würde man weitermachen, wird zu anstrengend.

An diesem Punkt versuchen viele, die Maschine wieder anzukurbeln. Aus Gewohnheit. Aus Angst vor der Leere.

Sie zwingen sich, weiterzumachen. Noch einmal zu lesen. Zu üben. Noch einmal zu verstehen.

Aber etwas widersetzt sich dem.

Nicht aus Widerstand, sondern aus Abwesenheit.

Es gibt keinen Antrieb mehr, irgendwohin zu gehen.

Dieser Moment wird oft falsch interpretiert. Man sieht darin eine Blockade. Einen Rückschritt. Einen Sinnverlust.

Man versucht, ihm einen Namen zu geben. Einen Status.

Aber er ist nichts davon.

Er ist einfach der Punkt, an dem die Suche nicht mehr aufrechtzuerhalten ist.

An diesem Punkt ist noch nichts klar. Und nichts muss klar sein.

Es kann eine nackte Müdigkeit geben. Ohne Kommentar. Ohne Projekt.

Eine Müdigkeit, die nicht überwunden werden muss.

Nur anerkannt.

Manchmal entspannt sich in dieser Anerkennung etwas ganz leicht.

Keine Lösung. Keine Offenbarung.

Eine Lockerung.

Als ob das Leben nicht mehr getragen werden müsste. Als ob es für eine Weile ohne eine Richtung, die es zu verteidigen gilt, gelebt werden könnte.

Dieser Moment führt nirgendwohin. Er eröffnet keine neue Etappe.

Er ist einfach da.

Und manchmal reicht das aus.

Nichts zu lösen

Nach der Erschöpfung gibt es nicht unbedingt Klarheit. Keine Antwort. Kein neues Verständnis.

Es kann etwas sehr Einfaches bleiben: das, was da ist, ohne Kommentar.

Die Fragen sind nicht alle verschwunden. Die Ängste auch nicht. Die Emotionen tauchen weiterhin auf.

Aber sie stellen sich nicht mehr als Probleme dar, die gelöst werden müssen.

Es gibt nicht mehr diese Dringlichkeit, zu verstehen. Nicht mehr diese Notwendigkeit, einen Sinn zu geben. Nicht mehr diesen Druck, irgendwo ankommen zu müssen.

Was erlebt wird, wird erlebt.

Das Leben ist nicht einfacher geworden. Es ist auch nicht tiefer geworden.

Es ist einfach weniger belastet.

Es gibt niemanden mehr, der jede innere Bewegung überwacht. Niemanden mehr, der bestätigen muss, was geschieht. Niemanden mehr, der im Leben erfolgreich sein muss.

Das bedeutet nicht, dass alles in Ordnung ist. Auch nicht, dass alles akzeptiert wird.

Es bedeutet nur, dass es keinen ständigen Kampf mehr gegen das gibt, was ist.

Das Denken funktioniert weiterhin. Es organisiert. Es antizipiert. Es erinnert sich.

Aber es hat nicht mehr die Aufgabe, die Existenz zu retten. Es muss das Leben nicht mehr lösen.

An diesem Ort kann es ein ungewöhnliches Gefühl geben. Weder angenehm noch unangenehm.

Eine ruhige Neutralität.

Der Alltag kehrt zu seinem gewohnten Platz zurück. Die Handlungen werden ausgeführt. Die Beziehungen bestehen weiter. Unvorhergesehene Ereignisse treten ein.

Nichts davon wird idealisiert.

Aber nichts wird mehr als Zeichen dafür interpretiert, dass etwas Grundlegendes korrigiert werden müsste.

Es gibt keine Suche mehr zu führen. Nicht weil sie erfolgreich gewesen wäre, sondern weil sie keinen Sinn mehr hat.

Suchen ist nicht mehr notwendig. Und nicht zu suchen ist keine Regel.

Es gibt nichts zu halten.

Nichts zu bewahren. Nichts zu verteidigen.

Selbst die Idee des „Loslassens" wird überflüssig.

Das Leben wird nicht mehr als ein zu lösendes Problem oder als ein zu entschlüsselndes Rätsel erlebt.

Es entfaltet sich einfach.

Das mag armselig erscheinen. Oder banal. Oder enttäuschend.

Es gibt keinen besonderen Zustand zu erkennen. Keinen Frieden zu messen. Keine Stabilität zu bewahren.

Was da ist, reicht in diesem Moment aus. Und wenn es nicht mehr ausreicht, wird auch das gelebt werden.

Nichts ist ausgeschlossen.

Es gibt nichts zu lösen, weil es nie ein zentrales Problem gab.

Nur die Müdigkeit, etwas zu tragen, das nicht getragen werden musste.

Das zu erkennen, verändert nichts. Aber manchmal nimmt es eine unnötige Last weg.

Und dann geht das Leben weiter, wie immer.

Nachwort

Es gibt nichts, was man aus diesen Seiten mitnehmen könnte. Nichts, was man sich merken müsste. Nichts, was man in die Praxis umsetzen müsste.

Wenn man sich in etwas wiedererkannt hat, muss man nicht weiter darüber nachdenken.

Wenn man sich in nichts wiedererkannt hat, muss man es nicht erklären.

Dieses Buch markiert keinen Meilenstein. Es bietet keine richtige Sichtweise. Es korrigiert nichts.

Es endet einfach hier.

Und jetzt geht das Leben weiter.

Nichts zu lösen

Wenn Suchen nicht mehr hilft

Viele versuchen zu verstehen, sich zu verbessern, einen Sinn zu finden. Und manchmal wird diese Suche selbst anstrengend.

Dieses Buch bietet weder Lösungen noch Wege noch eine richtige Sichtweise. Es beschreibt einfach diesen Moment, in dem die Anstrengung keine Antwort mehr bringt.

Wenn Suchen nicht mehr hilft, kann etwas sehr Einfaches bleiben: das, was ist, ohne es lösen zu müssen.